

Утверждаю:

И.П. Сафронова-Т.В.

Т.В. Сафронова



Согласовано:

Директор МОУ «Троицкая СОШ №5»

С.Ю. Чернова



# ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## НА ПЕРИОД 2024-2025 ГОД

Возрастная категория детей: с 12 лет и старше

Приемы пищи: завтрак, обед.

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
311/2004	Каша рисовая, жидкая	200	6,4	7,2	27,0	198	0,4	0,1	108,0	258,0	138,0	33,6	0,1	
313/2013	Запеканка из творога с молоком	100/20	12,4	10,7	26,7	235	0,5	0,0	122	184	57,2	12,1	1,3	
321/2013	сгущенным или сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	17,1	12,5	37,0	329	0,6	0,0	199,0	257,0	82,0	16,9	1,4	
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	12,2	0,1	0,5	0,1	
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7	
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Итого завтрак	580	20,2	18,6	92,4	598	1,7	0,2	230	471	259,5	63,2	3,8	

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
22/2004	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,4	5	6,8	78	3,9	0,1	0,0	32,2	37,5	9,2	1,2	
101/2004	или помидор консервированный или	100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0	
71/2006	свежий													
129/1996	Рассолыник ленинградский с мясом и сметаной	250/10/5	5,0	6,3	14,4	134	11,2	0,0	55,0	21,8	40,0	10,9	0,2	
498/2004	Биточки из курицы запеченные	100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,5	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9	
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5	
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	84,0	180,0	72,0	0,0	0,1	
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	22,0	97,0	0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1	
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1	
	Итого обед	935	28,1	30,2	128,2	898	20,2	0,6	303,0	337,1	421,4	83,2	4,9	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
71/2006	Огурец свежий	100	0,65	0,1	3,6	16	0,5	0,0	0,0	16,0	33,0	12,0	0,25			
410/2013	Фрикадельки из кур запеченные (2 шт. по 60 гр.	120	15,4	15,5	9,1	238	1,1	0,2	148,0	109,0	215,0	35,0	0,3			
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6			
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0			
621/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0			
	Хлеб житник	30	0,6	0,3	13,2	58,0	0,0	0,0	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25			
		20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6			
	Итого завтрак	650	20,8	20,3	79,6	583,0	23,0	0,7	211,6	180,2	367,2	91,0	3,0			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.					Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
115/2013	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0			
14/1/2011	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5			
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	250/5/10	4,3	5,1	15,5	125	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3			
439/2004	Печень тушенная с овощами	120	12,1	12,9	5,9	188	12,0	0,2	161,5	78,4	38,0	1,4	2,6			
512/2004	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	0,0	0,0	36,0	36,6	18,0	0,9	0,0			
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0			
621/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0			
	Хлеб «житник»	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5			
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1			
97/2004	Сыр (нордьями)	20	5,8	5,0	0,0	68,0	0,4	0,0	130,0	404,0	118,0	0,0	1,8			
	Итого обед	985	29,0	33,6	116,6	885,0	34,4	0,4	381,8	641,9	375,3	67,5	8,8			

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
71/2006	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0				
96/2004	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,3	0,1	67	0,0	0,0	40,0	2,4	3,0	0,05	0,02				
97/2004	Сыр (порциями)	10	2,9	2,5	0,0	34	0,2	0,0	65,0	202,0	59,0	0,0	0,9				
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7				
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6				
451/2004	Котлета из мяса	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5				
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1				
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87	0,0	0,0	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1				
Итого завтрак		660	21,8	28,5	86,0	687,0	7,7	0,3	311,0	392,9	446,7	119,0	4,9				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин А мг.					Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
61/2013	Салат из моркови и свеклы с зеленым горошком или салат из свежих помидоров и зеленым горошком	100	2,6	5,0	14,0	111	6,8	0,0	0,0	22,2	21,0	0,0	0,0				
152/2013	Уха с крупной	250/50	9,9	5,5	14,3	146	8,1	0,1	58,0	85,0	77,0	15,4	0,6				
152/2004	Гуляш	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,12	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9				
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5				
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87,0	0,0	0,0	84,0	180,0	68,4	10,6	0,1				
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7				
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1				
Итого обед		960	29,2	27,1	120,6	844,0	21,7	0,32	251,0	366,9	325,4	69,1	4,9				

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	С	В1	А		Са	Р	Мд	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
1/2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05					
340/2004	Омлет натуральный	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,1	238,0	255,0	171,0	20,6	1,3					
458/2006	Фрукт в ассортименте	200	0,3	0,0	32,0	129,0	4,8	0,0	0,0	85,0	0,0	0,0	0,0					
639/2006	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,0	105,0	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2					
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8					
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6					
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0					
	Итого завтрак	670	26,1	26,6	91,2	711,0	5,3	0,1	348,0	554,5	308,0	51,2	2,9					

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У	С	В1	А		Са	Р	Мд	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
101/2004	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) или икра кабачковая	100	0,8	0,1	1,6	10,6	5,0	0,0	0,0	23,0	24,0	14,0	0,6					
115/2013	промышленного производства или салат из огурцов с маслом	100	1,9	4,1	7,7	75	7,0	0,0	0,0	41,0	0,0	15,0	0,0					
14/1/2011	Ци из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	100	0,9	5,1	1,2	54	5,0	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5					
142/2013		250/10 /5	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5					
494/2004	Курица запеченная	100	17,4	15,6	0,0	210	0,0	0,0	144	18,2	235,0	14,0	0,8					
524/2004	Овощи припущенные	180	3,5	7,1	32,0	206	10,5	0,2	0,0	112,0	38,8	54,5	0,0					
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2					
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5					
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8					
	Итого обед	935	28,1	33,8	110,0	842,0	34,2	0,4	152,0	243,5	477,6	139,2	5,3					

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.					Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
14/1/2011	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,9							
310/1996	Рыба запеченная	100	17,5	14,1	3,1	209	0,40	0,10	144,0	37,6	188,0	25,0	0,6							
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6							
518/2013	Сок или напиток вишошка	200	0,3	0,0	22,0	89,0	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0							
621/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0							
	Хлеб «житник»	40	0,8	0,4	17,6	77,0	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7							
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8							
	Итого завтрак	650	23,9	24,0	83,8	646,0	21,5	0,3	190,6	138,2	349,7	90,5	4,6							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин м.г.					Минеральные вещества(мг)								
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe	С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77,0	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0							
135/2004	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/10/5	4,3	6,4	12,5	125	14,1	0,2	98,0	19,0	35,0	9,8	0,9							
444/2004	Плов по узбекски	250	14,9	15,8	44,9	381	0,9	0,1	100,5	224,0	138,0	24,9	2,2							
518/2013	Сок в ассортименте или напиток	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0							
621/2013	вишошка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0							
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5							
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1							
97/2004	Сыр (порциями)	20	5,8	5,0	0,0	68,0	0,4	0,7	130,0	404,0	118,0	0,0	1,8							
	Итого обед	850	27,5	28,7	136,3	914,0	44,2	1,1	345,5	698,0	407,6	72,1	13,5							

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe			
	День шестой завтрак.															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
14/1/2014	Салат из свежих огурцов с маслом	100	0,9	5,1	1,2	54,0	50	0,0	0,0	18,0	33,0	13,0	0,5			
4/2011	Гречка по купечески с мясом	300	15,6	16,4	42,2	379	0,3	0,0	110,0	69,0	174,4	51,0	2,0			
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1			
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77,0	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7			
	Хлеб «житник»	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6			
Итого завтрак		660	21,0	24,9	84,5	645,0	50,3	0,1	150,0	223,8	334,2	90,3	4,9			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.				Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe			
	День шестой обед.															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
101/2004	Помидор консервированный или свежий	100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0			
159/2013	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	5,5	6,8	37,0	231	2,6	0,0	67,5	128,0	81,0	17,9	0,6			
451/2004	Биточки из мяса	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	24,0	37,4	130,5	23,9	0,5			
423/2013	Капустя тушеная	180	5,5	7,4	16,8	156	22,1	0,0	0,0	90,3	68,1	34,7	1,3			
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	84,0	180,0	62,6	9,3	0,1			
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	22,0	97	0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,1			
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8			
Итого обед		930	28,0	28,6	120,0	850,0	32,2	0,3	175,5	461,7	433,9	108,9	5,4			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мд	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15				
71/2006	Помидор свежий	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0				
97/2011	Вершинки рыбные с маслом	100/5	14,4	12,2	10,5	209	1,2	0,2	112,0	67,0	153,0	25,2	1,0				
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6				
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110	0,6	0,0	40,0	120,0	72,0	0,0	0,1				
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,5	1,7	5,5	55	0,0	0,1	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0				
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58,0	0,0	0,0	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25				
	Хлеб «житник»	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8				
	Итого завтрак	770	28,3	22,4	87,3	663,0	11,8	0,4	248,6	428,1	404,5	79,5	3,75				

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.						Минеральные вещества(мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	18,0	77,0	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0				
133/2004	Суп картофельный с мясом	250/10	4,1	4,8	15,5	122	5,4	0,1	84,0	43,0	35,0	19,0	0,4				
462/2004	Тфтели (2 вариант)	100	12,8	14,6	6,3	208	0,06	0,1	79,0	68,0	61,0	22,0	2,1				
215/1996	Рагу из овощей	180	2,7	7,1	19,4	153	18,2	0,0	39,0	18,2	12,4	29,7	0,0				
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110,0	0,6	0,0	84,0	180,0	72,0	0,0	0,1				
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5				
	Хлеб «житник»	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1				
	Итого обед	850	25,9	31,5	116,6	855,0	38,2	0,3	286,0	360,2	297,0	108,1	6,2				



№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe	
3/2004	Бутерброд с сыром	30/20	7,1	4,7	14,9	130	0,1	0,0	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9					
362/2004	Пудинг из творога с молоком сгущенным	75/30	7,6	6,4	12,8	140,0	0,25	0,0	60,5	115,2	70,0	8,0	0,3					
686/2004	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	13,5	54	0,8	0,0	0,0	2,2	0,1	0,5	0,1					
311/2004	Каша дружба	200	6,4	7,2	27,0	198,0	0,4	0,1	108,0	258,0	138,0	33,6	0,1					
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8					
Итого завтрак		580	21,9	18,7	79,5	573,0	1,55	0,1	230,5	588,8	349,8	58,4	2,2					

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe	
115/2013 14/1/2011	Икра кабачковая промышленного производства или салат из огурцов с маслом	100 100	1,9 0,9	4,1 5,1	7,7 1,2	75 54	7,0 5,0	0,0 0,0	0,0 0,0	41,0 18,0	0,0 33,0	15,0 13,0	0,0 0,5					
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной, с маслом	250/5/10	4,3	5,1	15,5	125	13,5	0,1	54,0	53,9	64,3	24,8	0,3					
358/2011 152/2004	Биточки печеночные с маслом или гуляш	100/5 100	13,1 10,2	12,9 9,4	6,3 5,5	194 147	0,7 2,3	0,4 0,1	168,0 68	59,0 42,0	105,0 60,4	22,0 13,5	2,7 0,9					
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227,0	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5					
639/2004	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,1	25,8	105,0	0,2	0,0	0,1	16,1	36,5	9,9	0,2					
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116,0	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5					
	Хлеб «житник»	60	1,4	0,8	22,7	103,0	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7					
Итого обед		970	26,3	27,3	148,6	877,0	19,5	0,6	263	201,1	376,2	109,7	8,4					

№ Рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
14/1/2011	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61,0	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,6				
570/2013	Сдоба обыкновенная	60	3,4	1,9	29,5	149	0,0	0,2	76,0	124,0	32,0	6,3	0,4				
451/2004	Шницель из мяса	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5				
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1				
604/2013	Кисель вишошка	200	0,0	0,0	18,4	74,0	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6				
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	38,0	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8				
	Итого завтрак	680	20,5	22,7	109,4	723,0	29,1	0,7	362,0	198,1	338,9	123,5	4,0				

№ Рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
119/2013	Икра морковная или салат из свежих помидоров с зеленым горошком	100	2,4	7,1	10,4	115	1,8	0,0	0,0	35,0	34,0	2,0	0,3				
23/2013		100	1,8	5,1	9,4	91	11,2	0,0	0,0	16,0	22,0	0,0	0,0				
181/1996	Уха рыбацкая	250/50	9,3	7,2	10,4	144	7,6	0,1	48,4	188,0	92,0	16,4	0,5				
54/2020	Мясо тушенное с картофелем	250	16,7	14,3	34,7	334	10,4	0,0	145,0	152,0	95,0	29,5	2,9				
518/2013	Сок в ассортименте или напиток	200	0,3	0,0	22,0	89	14,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0				
621/2013	вишошка	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0				
	Хлеб витаминизированный	50	1,0	0,5	22,0	97,0	0,0	0,1	0,0	16,5	61,0	16,5	2,0				
	Хлеб житник	40	0,9	0,5	15,1	69,0	0,0	0,0	0,0	7,2	30,8	7,6	1,1				
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,3	0,0	27,0	109,0	13,0	0,0	0,0	45,0	12,6	10,0	0,0				
	Итого обед	940	30,3	27,6	140,6	933,0	57,1	0,2	193,4	448,7	313,4	80,0	6,5				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная м.г.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
2/2004	День Десятый завтрак	20/20	0,8	0,3	25,4	108	0,5	0,0	0,0	6,4	6,3	4,6	0,3				
340/2004	Бутерброд с джемом или повидлом	200	18,5	17,2	2,4	238	0,3	0,2	238,0	255,0	171,0	20,6	1,3				
518/2013	Омлет натуральный	200	0,3	0,0	22,0	89,0	14,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0				
621/2013	Сок или напиток вишюшка	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0				
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117,0	14,0	0,0	0,0	24,0	0,0	10,0	0,0				
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6				
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8				
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,3	1,7	3,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	9,6	7,5	0,0				
Итого завтрак		660	24,9	20,1	95,1	669,0	29,7	0,6	305,0	475,6	226,7	53,1	8,0				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминная м.г.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
21/2004	День Десятый обед	100	0,8	5,0	4,1	65	1,2	0,0	0,0	43,2	0,0	7,8	0,6				
142/2013	Салат из отварной моркови с огурцом	100	0,8	5,0	4,1	65	1,2	0,0	0,0	43,2	0,0	7,8	0,6				
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	4,9	9,8	100	18,5	0,1	8,0	54,0	38,0	22,3	0,5				
498/2004	Биточки из курицы запеченные	100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,4	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9				
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	227	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5				
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87,0	0,1	0,0	84,0	180,0	68,4	10,6	0,1				
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5				
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7				
Итого обед		965	25,7	33,0	134,1	938,0	20,8	0,6	256,0	415,3	435,8	119,2	6,8				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Мg	Fe		
3/2004	День одиннадцатый завтрак Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	7,3	12,0	15,0	197	0,1	0,1	102,0	210,4	121,6	10,65	0,92			
264/2013	Каша пшеничная жидкая	200	8,5	6,2	20,8	169	0,9	0,0	100,5	224,0	138,0	19,8	0,1			
518/2013	Сок или напиток вишошка	200	0,3	0,0	18,0	73,0	4,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0			
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117	10,0	0,0	0,0	0,0	12,6	10,0	0,0			
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8			
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6			
Итого завтрак		690	17,6	19,2	101,9	646,0	15,9	0,1	202,5	446,4	319,7	52,7	2,62			

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Мg	Fe		
4/2006	День одиннадцатый обед Салат любительский или нарезка из свежих овощей с маслом	100	1,4	5,1	12,1	100	9,5	0,0	21,0	1,2	0,0	3,7	0,5			
14/1/2011	растительным	100	0,9	5,0	3,1	61,0	15,0	0,0	0,0	16,3	22,6	16,3	0,6			
15/1/2011																
168/2004	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/20	5,2	6,7	30,9	205	9,8	0,2	83,0	21,0	49,0	18,2	0,9			
43/2003	Суфле рыба с маслом	100/5	14,2	14,3	8,5	220	0,40	0,14	107,0	57,0	153,0	26,0	1,7			
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6			
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	84,0	180,0	62,6	9,3	0,1			
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7			
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6			
Итого обед		915	28,5	33,5	110,3	857,0	27,8	0,44	320,6	332,8	418,6	171,1	6,2			

№ Рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	1,5	1,9	15,2	84	0,0	0,0	2,1	51,0	12,6	0,0	0,2				
71/2006	Помидор свежий или огурец	100	0,6	0,2	4,2	21,0	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0				
498/2004	Биточки из курицы запеченные	100	12,6	15,5	12,4	240	0,9	0,2	123,0	84,0	192,0	38,5	0,9				
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,7	44,2	22,7	0,1	0,0	41,0	23,5	18,0	8,8	0,5				
518/2013	Сок или напиток витошка	200	0,3	0,0	22,0	89,0	14,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0				
621/2013	Йогурт промышленного производства в ассортименте	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0				
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,5	1,7	5,5	55	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0				
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8				
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6				
	Итого завтрак	775	24,5	23,5	119,9	584,7	23,3	0,6	216,0	376,8	315,0	66,1	3,0				

№ Рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe	Са	Р	Мg	Fe
101/2004	День двенадцатый обед																
71/2006	Помидор консервированный или свежий	100	0,6	0,2	4,2	21	7,4	0,0	0,0	4,1	7,6	0,9	0,0				
138/2004	Суп картофельный с крупой с курицей	250/15	5,7	8,5	16,3	165	2,7	0,0	52,0	23,5	84,4	11,2	0,5				
50/2003	Котлета «детская»	100	11,7	14,6	11,7	225	1,0	0,2	44,0	97,0	97,0	0,0	0,5				
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	66,6	1,1				
615/2013	Кисель «витошка»	200	0,0	0,0	18,4	74	22,0	0,3	120,0	50,0	0,0	0,0	0,0				
	Хлеб витаминизированный	30	0,6	0,3	13,2	58,0	0,0	0,0	0,0	9,9	36,6	9,9	1,25				
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,0	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8				
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,5	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0				
	Итого обед	905	27,6	30,4	109,5	823,0	33,1	0,5	308,0	380,1	407,7	101,8	4,15				



№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe
14/2014	День четырнадцатый завтрак Нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100	0,9	5,0	3,1	61,0	15,0	0,0	0,0	16,30	22,6	16,3	0,9				
452/2004	Котлета особая	100	12,1	12,2	12,4	208	0,78	0,20	155,0	98,0	73,0	9,0	1,6				
294/2013	Макароны отварные с овощами	200	4,0	4,1	30,7	176	4,3	0,0	18,0	14,0	10,0	6,0	0,1				
518/2013	Сок или напиток вишока	200	0,3	0,0	22,0	89,0	18,9	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0				
621/2013	Хлеб витаминизированный	200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0				
	Хлеб житник	20	0,4	0,2	8,8	38	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8				
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8				
	Итого завтрак	650	18,1	21,9	85,7	612,0	38,9	0,6	190,0	140,3	153,1	43,6	9,2				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe	Ca	Р	Mg	Fe
52/2013 14/1,15/1 /2011	День четырнадцатый обед Салат из свежлы с черносливом или нарезка из свежих овощей с маслом растительным	100 100	0,5 0,9	5,0 5,0	12,4 3,1	97 61	7,4 15	0,0 0,0	0,0 0,0	40,0 16,3	50,0 22,6	7,0 16,3	0,5 0,9				
149/2013	Суп с рыбными фрикадельками	250/50	5,9	4,1	20,6	143	1,2	0,1	72,5	23,0	32,0	19,0	0,5				
152/2004	Гуляш	100	10,2	9,4	5,5	147	2,3	0,1	68,0	42,0	60,4	13,5	0,9				
510/2004	Каша гречневая вязкая отварная	180	3,8	4,7	29,2	174	0,0	0,0	42,0	10,2	114,0	86,6	1,1				
495/2013	Чай с молоком	200	1,5	2,5	14,5	87,0	0,0	0,0	84,0	180,0	68,4	10,6	0,1				
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5				
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8				
	Йогурт промышленного производства в ассортименте	125	4,5	1,7	5,5	55,0	0,0	0,0	50,0	180,0	45,0	7,5	0,0				
	Итого обед	970	28,7	28,4	116,3	834,0	18,5	0,3	316,5	476,7	438,7	179,0	6,8				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe			
2/2004	День пятнадцатый завтрак	20/20	0,8	0,3	25,4	108	0,5	0,0	0,0	6,4	6,3	4,6	0,3			
310/1996	Бутерброд с джемом или повидлом	100	17,5	14,1	3,1	209	0,40	0,2	144,0	37,6	188,0	25,0	0,6			
173/2013	Картофель припущенный с зеленью	200	3,4	3,8	28,0	160	3,4	0,0	18,0	27,2	25,2	2,3	0,1			
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101	0,0	0,0	40,0	120,0	62,6	9,3	0,1			
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	117,0	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0			
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8			
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8			
71/2006	Огурец свежий	100	0,6	0,12	4,0	15,0	0,5	0,0	0,0	16,0	33,0	12,0	0,25			
Итого завтрак		690	27,0	22,0	124,5	683,0	14,8	0,2	202,0	243,2	375,2	75,5	2,15			

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe			
54/2020	День пятнадцатый обед	100	1,0	5,1	6,4	76	16,5	0,0	0,0	120,0	15,6	20,6	0,7			
17/2004	Салат «пестрый» или салат из соленых огурцов с луком	100	1,5	5,0	4,1	67	41,8	0,1	0,0	42,1	26,6	3,6	0,6			
148/2004	Суп лапша Домашняя с курицей	250/15	4,1	4,4	17,1	124	1,5	0,0	18,0	25,4	43,0	8,0	0,9			
49/2003	Зразы «верх-исетские»	100	11,8	14,9	9,8	221	0,1	0,0	29,0	54,0	86,0	39,0	1,4			
416/2013	Рис припущенный с овощами «Мозаика»	200	3,3	5,5	28,5	177	2,1	0,0	51,0	0,0	52,0	2,7	0,0			
501/2013	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	101,0	0,0	0,0	84,0	180,0	62,6	9,3	0,1			
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5			
	Хлеб житник	60	1,4	0,8	22,7	103	0,0	0,0	0,0	10,8	46,2	11,4	1,7			
Итого обед		985	26,0	34,0	126,8	918,0	20,2	0,2	182,0	410,0	378,6	110,8	7,3			



№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин и минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
3/2004	День шестнадцатый завтрак Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	7,3	12,0	15,0	197,0	0,1	0,1	62,0	208,0	118,6	10,6	0,9
311/2004	Каша манная жидкая	200	8,5	9,9	28,0	235	0,4	0,3	112,0	160,0	129,0	25,2	0,5
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,2	83,0	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
	Йогурт промышленного производства	125	4,3	1,7	5,5	55,0	0,0	0,1	50,0	180,0	96,0	7,5	0,0
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого завтрак		625	21,5	24,1	85,1	643,0	0,9	0,5	224,0	573,0	397,5	65,5	3,2

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин и минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
9/2013 22/2013	День шестнадцатый обед Салат из моркови и яблок или салат из свежих помидоров	100 100	1,3 1,2	5,1 5,1	11,3 4,1	96 67	5,1 25,0	0,0 0,0	0,0 0,0	29,0 14,0	35 8,5	25,0 19,4	0,8 0,3
130/2004	Рассолыник с мясом со сметаной	250/10/5	4,1	5,4	11,2	110	6,2	0,1	74,0	21,8	42,7	12,2	0,0
401/2013	Печень тушеная в соусе	120	19,2	16,1	5,3	243	11,3	0,0	155,0	55,0	160,0	16,3	2,3
520/2004	Пюре картофельное	180	3,7	4,1	26,7	159	2,6	0,1	46,6	41,7	67,2	30,3	0,6
518/2013	Сок в ассортименте или напиток «Витошка»	200	0,3	0,0	22,0	89	3,5	0,0	0,0	24,0	0,0	0,0	0,0
621/2013	Фрукт в ассортименте	200	0,0	0,0	19,4	78	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0
458/2006	Хлеб витаминизированный	180	0,4	0,4	28,0	117,0	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0
	Хлеб житник	40	0,8	0,4	17,6	77,0	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6
Итого обед		925	30,2	31,8	122,5	896,0	58,6	0,3	275,6	197,3	355,2	105,2	5,5

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	Са	Р	Мг	Fe
443/1996	День семнадцатый завтрак	300	21,8	16,8	18,4	312	3,1	0,2	152,0	155,0	141,0	13,1	1,8				
615/2013	Жаркое из птицы	200	0,0	0,0	18,4	74,0	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Кисель вишняка	200	0,0	0,0	18,4	74,0	14,0	0,3	120,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	1,5	5,7	22,0	145	0,0	0,0	37,0	80,0	34,0	31,0	0,0				
	Хлеб витаминизированный	40	0,8	0,4	17,6	77,0	0,0	0,1	0,0	13,2	48,8	13,2	1,7				
	Хлеб житник	30	0,7	0,4	11,3	51,0	0,0	0,0	0,0	5,4	23,1	5,7	0,8				
71/2006	Огурец свежий	100	0,6	0,12	4,0	15,0	0,5	0,0	0,0	16,0	33,0	12,0	0,25				
Итого завтрак		720	25,4	23,42	91,7	674,0	17,6	0,6	309,0	269,6	279,9	75,0	4,55				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамина мг.			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe				
1/2013	День семнадцатый обед	100	2,0	5,1	8,5	88	25,6	0,0	0,0	56,0	43,0	33,4	0,8				
48/2013	Салат из капусты белокочанной или салат из квашенной капусты	100	1,6	5,0	7,1	80	18,9	0,0	0,0	43,0	32,0	15,0	0,6				
34/2004	Свекловичник с мясом со сметаной	250/15/5	4,1	5,3	10,5	106	5,4	0,3	76,0	58,0	59,3	19,5	0,6				
341/2013	Рыба запеченная со сметаной и сыром	100	17,1	15,5	2,9	220	0,58	0,1	160,0	154,0	182,0	15,0	2,7				
512/2004	Рис припущенный	180	3,5	4,4	30,5	176	0,0	0,0	36,0	36,6	18,0	0,9	0,0				
508/2013	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,2	83	0,4	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4				
458/2006	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	22,0	93	10,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0				
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116,0	0,0	0,1	0,0	19,8	73,1	19,8	2,5				
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6				
Итого обед		925	29,3	31,6	128,6	916,0	42,0	0,5	272,0	366,8	417,5	114,2	7,6				

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	
1/2004	День восемнадцатый завтрак													
	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	0,0	0,0	60,0	8,2	16,0	2,8	0,05	
10/2011	Запеканка «царская» из творога с молоком стученным	120	8,2	6,0	22,0	173,0	0,2	0,0	102,0	147,0	82,0	13,6	0,9	
518/2013	Сок в ассортименте или напиток «витошка»	200	0,5	0,0	34,0	138,0	0,1	0,0	0,0	24,0	12,0	0,0	0,0	
621/2013		200	0,0	0,0	19,4	78,0	18,8	0,4	17,0	0,0	0,0	0,0	5,0	
311/2004	Каша ячневая	200	7,5	6,2	20,8	169,0	0,9	0,04	102,0	224,0	138,0	19,8	0,1	
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
	Хлеб витаминизированный	20	0,4	0,2	8,8	39,0	0,0	0,0	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8	
Итого завтрак		590	18,4	19,8	88,5	604,0	20,0	0,4	281,0	413,4	287,8	46,6	7,45	

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин мг.			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	В1	А	Са	Р	Мг	Fe	
458/2006	День восемнадцатый обед													
	Фрукт в ассортименте	180	0,4	0,4	28,0	77,0	14,0	0,0	0,0	24,0	12,6	10,0	0,0	
16/2/2011	Суп с картофелем и крупой с мясом	250/10	5,8	4,8	8,3	100	2,2	0,2	89,0	20,5	41,0	19,1	0,7	
451/2004	Биточки из мяса	100	11,5	10,6	12,8	193	0,1	0,2	124,0	37,4	130,5	23,9	0,5	
423/2013	Капуста тушеная	180	5,5	7,4	16,8	156	22,1	0,0	0,0	90,3	68,1	34,7	1,3	
496/2013	Какао с молоком	200	3,8	3,5	15,9	110,0	0,6	0,0	84,0	180,0	72,0	0,0	0,1	
	Хлеб витаминизированный	60	1,2	0,6	26,4	116	0,0	0,1	0,0	19,8	73,2	19,8	2,5	
	Хлеб житник	20	0,5	0,3	7,6	34,0	0,0	0,0	0,0	3,6	15,4	3,8	0,6	
Итого обед		820	28,7	27,6	116,0	786,0	39,0	0,5	297,0	375,6	412,8	111,3	5,7	

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1 ч.-м.: Хлебпродинформ, 1996 г. (№рец.-1996).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах-М.:Хлебпродинформ,2004г (№ рец.-2004).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, 1часть, 2 часть- Пермь: Уральский институт питания,2004г(№рец.-2004,Пермь).
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том1,2-М.:2006г(№рец.-2006,Москва).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, обслуживающих учащиеся образовательных учреждений Свердловской области- Екатеринбург, Министерство торговли, питания и услуг Свердловской области,2006г(№рец.-2006,Екатеринбург).
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации- Пермь: ООО Уральский региональный центр питания,2013г(№рец.-2013,Пермь).
- Сборник технологических нормативов для питания детей и дошкольных организациях, 1часть, 2часть- Екатеринбург, Уральский государственный экономический университет, ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», 2011г(№рец.-2011,Екатеринбург).
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций, 1-4х классов – Новосибирск, «Федеральная служба по надзору в сфере защиты потребителей и благополучия человека» 2021г (№рец.-2020,2021, Новосибирск).